



トレイ Trick

<材料> 2人分

金糸瓜	1/3個	すし酢	大さじ2
そうめん	2束	みょうが	1/2個
かぼす	1個		
昆布出し汁	50cc		
めんつゆ	30cc		
(ストレート)			



金糸瓜とそうめん和え

金糸瓜はそうめんかぼちゃとも呼ばれていて、茹でると果肉が麺のようになり、シャキシャキとした歯応えが特徴です。

金糸瓜は低カロリーでカリウムやビタミンC、葉酸が多く含まれているので、むくみの解消、免疫を上げる、肌を美しくするなどの効果が期待できます。

お酢やかぼすの果汁を使って爽やかな風味に仕上げました。

アンチエイジング食材

金糸瓜 (そうめんかぼちゃ)

<作り方>

- 1 金糸瓜は輪切りにして中のわたをとり、火が通るまで茹でる。
- 2 冷水にとって、中の果肉をほぐす。
- 3 水気を切って、別に茹でたそうめんと合わせる。
- 4 かぼすを絞って、昆布出し汁、めんつゆ、すし酢と混ぜる。
- 5 2を器に盛り付け、茗荷の微塵切りを乗せ、3をかける。

